



CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

了解絕經 Learning About Menopause

凱薩醫療機構為妳提供的護理指引 | Your Kaiser Permanente Care Instructions



對大多數婦女來說，絕經是老化的自然過程。月經期逐漸停止。懷孕能力終結。一些婦女感到寬慰，她們的生育年齡即將結束。但其他婦女則與絕經所帶來的身體和情緒變化作鬥爭。

對於大多數婦女來說，絕經出現在 50 歲左右。但每個婦女的身體都有自己的時間表。有些婦女在 40 多歲時已開始停月經。其他繼續保持有月經至 50 多歲。

有些婦女因癌症治療或手術切除卵巢而早些邁入絕經期。

絕經時妳能期待什麼？ What can you expect with menopause?

- 它開始時稱絕經環繞期。這是導致絕經的過程變化。絕經環繞期最早可以在 30 歲尾開始，也可以在 50 歲初開始；持續多久會有所不同；但通常持續 2 至 8 年。
- 在此環繞期間，妳的激素水平會不均勻地上上落落 (波動)。這會導致妳的月經和其它癥狀發生變化。隨著時間流逝，雌激素和孕激素 (黃體激素) 水平下降至足以使月經週期終止。一整年時間沒有月經通常被認為是絕經。
- 絕經後雌激素水平低而加快骨質流失，這增加患骨質疏鬆症的風險；此外也增加患心臟疾病的風險會。
- 絕經後皮膚變薄，較乾，皺紋是正常的。陰道內膜和下尿路也變薄和變弱，進行性交時可能會有困難；還可能增加陰道和尿路感染的風險。



有什麼癥狀？ What are the symptoms?

- 月經流量少或多，月經週期可能較長或較短，可能週期不定。
- 潮熱。妳可能會有身體劇熱的突然感覺；出汗；和頭部，頸部和胸部可能泛紅。隨著潮熱，心跳可能太快或不規律；也可能會感到焦慮或煩躁。在極少數情況下，妳可能會感到驚慌失措。
- 睡眠困難。
- 情緒波動或感到煩躁，沮喪或擔憂。
- 記憶或思考清晰的問題。
- 陰道乾澀。

有些婦女只有一些輕微的癥狀。其他有嚴重的癥狀並且擾亂她們的睡眠和日常生活。絕經後第一年或更長時間，癥狀往往會持續或惡化。隨著時間流逝，各激素勻衡至低水平。許多癥狀得以改善或消退。但有些婦女的癥狀可能不會消退。

如何治療絕經時的癥狀？ How are menopause symptoms treated?

假如妳的癥狀是輕微，如以健康飲食，運動和減輕壓力，可能會得到一些舒緩。有些婦女，如有嚴重的癥狀透過改變她們的生活方式而沒有幫助，選擇使用藥物。

改變生活方式 Lifestyle changes

- 選擇對心臟健康的低含量飽和脂肪膳食；應該包括大量的魚，水果，蔬菜，豆類，及高纖維穀物和麵包。確保妳攝取足夠的鈣質和維生素 D，以幫助骨骼保持強壯。低脂或脫脂乳製品是鈣質的重要來源。
- 定期運動鍛煉。運動可以幫助妳控制體重，保持心臟和骨骼強壯，並提升妳的情緒。
- 限制咖啡因，酒精和壓力，這些都會使癥狀惡化。限制它們可助妳睡得更好。
- 假如妳吸煙，就要停止。戒菸可以減少潮熱和長期健康的風險。

藥物 Medicines

假如癥狀嚴重，請諮詢醫生。妳可能想嘗試處方藥，例如：

- 絕經前的低劑量避孕藥。
- 絕經後的低劑量激素療法 (HT)。
- 抗抑鬱藥。
- 一種稱 clonidine (Catapres) 的藥物，通常用於治療高血壓。

所有應對絕經癥狀的藥物都有可能存在風險或副作用。極少數婦女在使用激素療法時會出現嚴重的健康問題。在開始絕經癥狀療法之前，請務必與醫生討論有關妳可能存在的健康風險。

其它療法 Other treatments

妳可以試試：

- 呼吸練習。可能有助於減少潮熱和情緒的各種癥狀。
- 黃豆。有些婦女認為吃大量的黃豆有助於平衡絕經時的癥狀。
- 瑜伽或生物反饋療法。可能有助於減輕壓力。

跟進護理是治療與安全的關鍵。請務必預約及出席所有就診；如有任何問題，請通知醫生。了解化驗報告和保留一份服用藥物名單是明智之舉。

哪裏可找到更多資訊 Where can you learn more?

可登入 <http://www.kp.org>

在搜索欄輸入 **H199** 可找到更多有關 "**Learning About Menopause.**" 的資訊。

Current as of: May 15, 2018

© 2006-2018 Healthwise, Incorporated. 以上護理指引為 Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 合法採用。如對病況或本指引有任何疑問，請向妳的健康護理專業人員查詢。Healthwise, Incorporated 對閣下使用本資訊並不承擔任何保證或責任。